

## РОЛЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Муленкова Мария Александровна**

студент, Пензенский государственный университет, РФ, г. Пенза

Эмоции являются нашими помощниками в общении с другими. Благодаря им нам становится легче понимать, что происходит в тот или иной момент с человеком, устраивает ли его то, что происходит сейчас или нет, как он относится к предметам и явлениям окружающей действительности и т.п. Роль таких положительных эмоций, как радость, восторг и др., в жизни человека очевидна. Уже научно доказано, что человек с хорошим настроением, опирающимся на положительные эмоции, успешно справляется со своей работой, всегда полон сил и энергии, обладает улучшенными когнитивными способностями. Человек, испытывая негативные эмоции (грусть, страх, гнев и др.), теряет свою работоспособность, отстраняется от социума, срывается на близких людях. Также существует мнение, что отрицательные эмоции способствуют появлению у людей болезней. До сих пор введутся исследования по этой теме. Но это не значит, что негативные эмоции не приносят никакой пользы. Стоит сказать, что неприятные для нас эмоции служат сигналом о том, что что-то идет не так, какой-то аспект нашей жизни требует нашего особого внимания. Никогда не нужно игнорировать и заглушать негативные эмоции, необходимо их прорабатывать, выяснять, что вызывает у нас определенные отрицательные эмоции. Только в этом случае можно говорить об их пользе. Тема положительных и негативных эмоций сейчас особенно актуальна в связи с пандемией 2020 года. Ситуация с «коронавирусом» создала благоприятные условия для развития у людей депрессивных, а иногда и суицидальных мыслей. Проблемы, которые были у человека раньше, могут еще более обостриться. Многие из нас оказались вынужденными находиться в полной социальной изоляции, без физической и моральной поддержки близких людей. И конечно, человек, обладающий слабым эмоциональным фоном, подвергался депрессивным состояниям, во главе которых стояли негативные эмоции. Сейчас особенно важно научиться эмоциональной компетентности, то есть научиться управлять своими эмоциями, находить баланс между ними.

Я решила провести исследование по методике Л.Рабинович «Четырехмодальный эмоциональный опросник» среди студентов 1-2 курсов историко-филологического факультета ПГУ. Всего было опрошено 22 студента. Данная методика нацелена на выявление преобладающих эмоций у человека, устойчивых эмоциональных переживаний. В опроснике рассматриваются 4 модальности:

- 1) Радость. Преобладание этой эмоции характеризуется уверенностью в себе, приспособленностью к жизни, умением преодолевать любые трудности и при этом наслаждаться жизнью.
- 2) Гнев. Доминирование этой модальности проявляется в высокой критичности к окружающим, потребности в превосходстве, высокой самооценке, повышенных притязаниях, что вызывает внутреннюю напряженность и тревогу. Если стремление к превосходству не удастся удовлетворить, то появляется враждебность, подозрительность, агрессивность.
- 3) Страх. Модальность, происходящая из ощущения собственной незащищенности, несостоятельности, отсюда высокая тревожность, внутреннее напряжение.
- 4) Печаль. Модальность, выражающаяся в отсутствии удовлетворенности собой и своей жизнью. Отсюда стремление уйти в себя, обособиться, скрыть от окружающих свои мысли и чувства, при этом высока потребность выговориться, найти у окружающих поддержку,

одобрение.

**Таблица 1.**

**Результаты исследования методики Л.Рабинович «Четырехмодальный эмоциональный опросник» в группе 1 курса**

| <b>Испытуемый/Модальность</b> | <b>Радость</b> | <b>Гнев</b> | <b>Страх</b> |  |
|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--|
| 1.                            | <b>26</b>      | <b>26</b>   | <b>27</b>    |  |
| 2.                            | <b>42</b>      | 16          | 3            |  |
| 3.                            | <b>36</b>      | 28          | 27           |  |
| 4.                            | <b>31</b>      | 23          | <b>37</b>    |  |
| 5.                            | <b>33</b>      | 22          | 23           |  |
| 6. (м)                        | <b>39</b>      | 20          | 11           |  |
| 7.                            | <b>40</b>      | <b>40</b>   | 31           |  |
| 8.                            | <b>34</b>      | <b>38</b>   | 14           |  |
| 9.                            | <b>33</b>      | <b>34</b>   | 19           |  |
| 10. (м)                       | <b>33</b>      | 20          | 21           |  |
| 11.                           | 14             | 27          | 5            |  |
| 12.                           | <b>33</b>      | <b>34</b>   | 16           |  |

Анализируя полученные данные, я могу сказать, что у 5-ти опрошенных студенток группы 1 курса прослеживается 3-й тип эмоциональных переживаний. То есть можно видеть сочетание таких модальностей, как Радость и Гнев, что является наиболее типичным для мужского эмоционального склада личности. Сейчас данный факт не считается странным или необычным, так как в настоящее время женский пол берет на себя все больше мужских обязанностей. Следующее, что хочется отметить, - это доминирование эмоции Радость у других 5-ти студентов. Скорее всего, им характерна эмоциональная устойчивость, собранность в трудных ситуациях, высокая результативность даже при неблагоприятных условиях действия. У одной студентки доминирует эмоция Печаль, можно сказать, что она часто закрывается в себе, любое потрясение способно оказать не самое лучшее влияние на ее эмоциональный фон. И еще у одной студентки прослеживается 4-й тип эмоциональных переживаний (сочетание Радости и Страх), что наиболее выражено в структуре эмоциональности женского пола. Результаты в этой группе меня порадовали.

**Таблица 2.**

**Результаты исследования методики Рабинович «Четырехмодальный эмоциональный опросник» в группе 2 курса**

| <b>Испытуемый/Модальность</b> | <b>Радость</b> | <b>Гнев</b> | <b>Страх</b> |  |
|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--|
| 1.                            | 30             | 28          | <b>37</b>    |  |
| 2.                            | <b>44</b>      | 30          | 31           |  |
| 3.                            | 22             | <b>30</b>   | 18           |  |
| 4.                            | 18             | 22          | 26           |  |
| 5.                            | 28             | 18          | <b>29</b>    |  |
| 6.                            | 15             | 18          | 22           |  |
| 7.                            | <b>37</b>      | 29          | 17           |  |
| 8.                            | 25             | 33          | 19           |  |
| 9.                            | <b>29</b>      | 14          | 28           |  |
| 10.                           | 29             | <b>34</b>   | <b>34</b>    |  |

Анализируя данные таблицы, я могу сказать следующее: у 3-х опрошенных группы 2 курса доминирует первичная эмоция радость (т.е. они обладают относительно высокой степенью жизнерадостности и оптимизма). Также в группе наблюдается преобладание таких модальностей, как страх и печаль (3 и 4 человека соответственно). Модальность Страх

преобладает у людей, которые не уверены в себе, в своем общении с другими. Отсюда вытекает их внутреннее напряжение, особенно при неожиданных ситуациях. Что касается студенток, у которых доминирует Печаль, то можно сказать, что у них нет внутренней гармонии и слияния с миром; они стараются укрыться в своем собственном мире, мире постоянного самоанализа. Нельзя также не заметить сочетание модальностей Страх-Гнев и Печаль-Гнев, что не является типичным. Полученные результаты, конечно, оставляют желать лучшего.

Проведя эмпирическое исследование в группах 1-2 курса, я пришла к выводу, что не все студенты находят «золотую середину» между положительными и негативными эмоциями для того, чтобы строить гармоничные отношения с окружающими и правильно оценивать свое собственное поведение. Скорее всего, полученные результаты тесно связаны с пандемией 2020 года и, как ее следствие, с невозможностью провести время с друзьями или семьей, а также с дистанционным обучением, которое предполагает нахождение студента дома на протяжении большого количества времени дома. Этим ребятам необходимо научиться управлять своим эмоциональным фоном для того, чтобы эффективно взаимодействовать с социумом, особенно в такой непростой ситуации. Может быть, даже некоторым из них потребуется помощь специалистов, которые помогут им наладить все сферы их жизни, стать более уверенными в себе и в своих возможностях. Главное, следить за своим ментальным здоровьем, поддерживать его любыми способами. Нужно помнить, что те или иные эмоции влияют не только на наше отношение к людям и событиям, но и на работу нашего организма.

### **Список литературы:**

1. Питанова М.Е. Психология человека: рабоч. тетр. / сост. М.Е.Питанова, И. В. Михалец. / Под ред. М. Е. Питановой. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2019. – 44 с.
2. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 274 с.